
Diplomarbeit im Fachschwerpunkt Shiatsu

Regeneration und Auswirkung von
Shiatsu im Leistungssport



Bild Saajid Zandolini

Verfasser: Dominic Wintsch

Pfäffikon ZH, 11. Juni 2015

Diplomarbeit begleitet durch Barbara Ettler

Phoenix Schule für KomplementärTherapie

1. Zusammenfassung

Es hat sich herausgestellt, dass Shiatsu die Regeneration von Spitzensportlern*innen verbessert und unterstützt. Die 9 Teilnehmenden dieser Studie wurden durch Shiatsu in individueller und unterschiedlicher Weise bestmöglich gefördert und gestärkt. Neben Shiatsu wurden sie auch in diversen Atmungs- und Zentriertechniken geschult. Die Ernährungsweise der Sportler*innen wurde überprüft und auf Wunsch angepasst. Die Leistungsfähigkeit bzw. die allgemeine Leistungsfähigkeit kann durch Shiatsu auf verschiedenste Weise unterstützt werden. Das Hintergrundwissen zur Förderung der Teilnehmenden stammt sowohl aus medizinischen Lehren wie auch aus der östlichen Medizin, die mehr auf das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ausgerichtet ist.

2. Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	2
2. Inhaltsverzeichnis	3
3. Einleitung	4
3.1. Begründung der Motivation zur Themenwahl	4
3.2. Zielsetzung / Absicht	4
3.3. Daraus resultierende konkrete Fragestellungen	4
3.4. Eingrenzung / Abgrenzung	4
3.5. Themenrelevanz und mögliche Adressat*innen	4
3.6. Kurze Beschreibung der Vorgehensweise	5
4. Hauptteil	6
4.1. Theoretischer Rahmen	6
4.1.1. Vorgeburtliche Energiequelle	8
4.1.2. Atmung	8
4.1.3. Nahrung	9
4.2. Vorgehen	11
4.2.1. Behandlungen	11
4.2.2. Interview	11
4.2.3. Vorstellung der Teilnehmenden	12
4.3. Ergebnisse	14
5. Schlussteil	19
5.1. Reflektion der Fragestellung und der Ergebnisse	19
5.2. Reflexion zur Vorgehensweise der theoretischen und praktischen Arbeit	19
5.3. Zukünftige Chancen in der Praxis	19
5.4. Herzlichen Dank	19
6. Literaturverzeichnis	20
6.1. Die zum Bearbeiten vorgesehene Literatur	20
6.1.1. Bücher	20
6.1.2. Skripts	20

3. Einleitung

3.1. Begründung der Motivation zur Themenwahl

Sich zu bewegen, die Möglichkeit zu haben sich uneingeschränkt mit dem Wunder Körper auseinander setzen zu dürfen, ist ein grosses Geschenk. Sich nur teilweise oder gar nicht mehr zu bewegen kann dagegen eine grosse Einschränkung bedeuten.

Bewegung hat für mich eine enorme Qualität, die ich sehr schätze. Mein halbes Leben lang übe ich mich im Weg des Kung Fu. In den letzten drei Jahren trübten Kreuz- und Rückenschmerzen meine Freude am Leben. Das ging so weit, dass ich mich gar nicht mehr schmerzfrei bewegen konnte. Mittlerweile gehe ich gestärkt aus dieser Zeit und kann mich wieder uneingeschränkt bewegen.

Es ist von Bedeutung das Bewusstsein für seinen Körper zu schärfen und Shiatsu ist eine Gelegenheit das zu lernen.

3.2. Zielsetzung / Absicht

Regeneration heisst, sich Raum geben. Wenn wir uns diesen Raum nicht geben, kann es sein, dass wir uns einschränken und sogar eine körperliche Disbalance entwickeln. Mit meiner Arbeit möchte ich die Menschen unterstützen, die sich oft am oder über ihrem Limit bewegen. Da mir diese Tendenzen und Neigungen bestens bekannt sind, kann ich vielleicht ein Tor aufstossen, in dem die Regeneration oder den Raum den man benötigen würde, dass nötige Gleichgewicht bekommt.

3.3. Daraus resultierende konkrete Fragestellungen

Unterstützt Shiatsu die Regeneration?

Unterstützt Shiatsu die Leistungsfähigkeit?

Hat sich die Bedeutung der Regeneration durch Shiatsu verändert?

3.4. Eingrenzung / Abgrenzung

Um eine Messbarkeit zu erreichen, wird ein Fragebogen mit Skalierungstabellen eingesetzt, der das subjektive Empfinden der Teilnehmenden wiedergeben soll. Es werden keine Ergebnisse mittels Laktatschwellentest oder ähnliche Tests erhoben um die Leistungsfähigkeit zu messen.

3.5. Themenrelevanz und mögliche Adressat*innen

Ansprechen möchte ich primär Einzelsportler*innen, Sportverbände, Sportvereinigungen und natürlich jeden Shiatsupraktiker*in.

3.6. Kurze Beschreibung der Vorgehensweise

Spitzensportler*innen erhalten, wenn immer möglich, im Wochenrhythmus eine Shiatsubehandlung.

Ziel ist es, mit allen Teilnehmenden 5 bis 10 Behandlungen abzuschliessen. Im Aufnahmegespräch werden die Energiequellen, vorgeburtliche Energie, Nahrung und die Atmung theoretisch erklärt und besprochen. Mein eigener Fragebogen und Gespräche werden eingesetzt um nach den Behandlungsreihen Veränderungen festzustellen.

4. Hauptteil

4.1. Theoretischer Rahmen

Die Regeneration im Leistungssport ist von enormer Bedeutung. Bei ungenügender Regeneration kann es schwierig werden, die gewünschte Zielsetzung oder ein gewisses Pensum zu erreichen. Somit muss sichergestellt werden, dass die Leistungserbringenden das nötige Wissen besitzen, was Regeneration für ihre Situation bedeutet.

In der östlichen Medizin kennen wir drei Energiequellen, die Aspekte der Regeneration sind:

- Die vorgeburtliche Energiequelle
- Zwei nachgeburtliche Energiequellen, die Atmung und die Nahrung.

Die Auswirkung von Shiatsu kann die Atmung, den Schlaf und die vorgeburtliche Energiequelle beeinflussen. Wird die Atmung, der Schlaf oder die vorgeburtliche Energiequelle verbessert, kann das auch die Regeneration und die Leistung positiv beeinflussen.

Die medizinische Sichtweise und der Vorgang zum Thema Regeneration stelle ich mittels ANS (autonomes Nervensystem) dar.

Das autonome Nervensystem (ANS) arbeitet überwiegend auf der Basis von Reflexen. Strukturell beinhaltet das ANS autonome sensorische Neuronen, Integrationszentern im ZNS (zentrales Nervensystem) und autonome Motoneurone. Ein kontinuierlicher Fluss an Informationen von den autonomen sensorischen Neuronen der verschiedenen visceralen Organe und der Blutgefäße wird in Integrationszentren des ZNS geleitet. Von dort gehen dann Impulse über die autonomen Motoneurone zu den verschiedenen Zielgeweben und regeln auf diesem Wege die Aktivität von glatten Muskelzellen, Herzmuskelzellen und vielen Drüsen. Das ANS arbeitet gewöhnlich ohne die Kontrolle durch das Bewusstsein. Dieses System wurde ursprünglich autonom genannt, da man eine selbständige Funktionsweise oder eine Art Selbstregulierung ohne Kontrolle durch das ZNS annahm; jedoch sind Zentren im Hypothalamus und Hirnstamm durchaus in die Regulierung autonomer Reflexe eingebunden¹. Das ANS weist zwei Einheiten auf; den sympathischen und den parasympathischen Anteil.

Während physischer oder psychischer Belastung dominiert der Sympathicus über den Parasympathicus (ergotrope Reaktionslage, ergon = Werk, Arbeit). Ein hoher Sympathicotonus unterstützt Körperfunktionen, die anstrengende körperliche Arbeit und eine schnelle ATP-Produktion (Energiegewinnung) erleichtern. Gleichzeitig reduziert er diejenigen Funktionen, die der Energiespeicherung dienen. Neben physischer Verausgabung stimuliert auch eine Reihe von Emotionen wie Angst, Verlegenheit oder Ärger den Sympathicus.

¹ Tortora, Derrickson, 2008, S.216

Die Aktivierung des Sympathicus und die Freisetzung von Hormonen durch das Nebennierenmark setzen eine ganze Anzahl physiologischer Reaktionen in Gang, die unter dem Begriff Flucht-oder Kampf-Reaktionen zusammengefasst werden. Zu ihnen zählen:

- Die Pupillen dilatieren
- Herzfrequenz, Kontraktilität und Blutdruck steigen
- Die Atemwege dilatieren und der Luftaustausch wird erleichtert
- Die Blutgefäße für die Nieren und den Gastrointestinaltrakt werden enger, die Perfusion dieser Gewebe sinkt; dadurch wird weniger Urin gebildet und die Verdauung verlangsamt, was für die Leistungsfähigkeit nicht essentiell ist
- Leberzellen steigern die Glykolyse; die Fettzellen intensivieren die Lypolyse, bei der Triglyceride zu Fettsäuren und Glycerol gespalten werden (Bereitstellung von Energie)
- Freisetzung von Glucose durch die Leber hebt den Blutglucosespiegel (schnell verfügbare Energie)²

Hier wird aufgezeigt, dass bei Leistungssportlern der Sympathicus vermehrt dominiert, da sie ein höheres Trainings und Wettkampfpensum haben als Breitensportler. Somit ist aus medizinischer Sicht klar, dass der parasympathische Teil in einer guten Balance zum sympathischen Teil stehen sollte. Was den parasympathischen Teil ausmacht wird wie folgt dargestellt.

Im Gegensatz zu den Kampf-oder-Flucht-Reaktionen des Sympathicus fördert der Parasympathicus die Erholungs- und Verdauungsaktivitäten (trophotrope reaktionslage, trophe = Ernährung). Parasympathische Reaktionen unterstützen also Körperfunktionen, die die Körperenergie in Ruhe- und Erholungsphasen wieder aufbauen und speichern. In den ruhigen Intervallen zwischen Anstrengungen dominieren die parasympathischen Impulse an die Verdauungsdrüsen und die glatte Muskulatur des Gastrointestinaltrakts die sympathischen Signale. Dies erlaubt die Energie liefernde Nahrung zu verdauen und zu absorbieren. Gleichzeitig reduziert der Parasympathicus diejenigen Körperfunktionen, die für physische Aktivität gedacht sind³.

In den Shiatsubehandlungen passiert genau dieser „Switch“ zwischen Sympathicus und Parasympathicus, der für die Regeneration bedeutend ist. Aus medizinischer Sicht, kann hier angenommen werden, dass sich unser Körper durch eine Shiatsubehandlung erholen und aufladen kann. Im Praxisalltag kann der „Switch“ an unterschiedlichen Stellen festgestellt werden. Bei einigen beginnt der Gastrointestinaltrakt mit der ersten

² Tortora, Derrickson, 2008, S.626

³ Tortora, Derrickson, 2008, S.626

Berührung, Geräusche zu produzieren, bei Anderen ist das erst im Laufe der Behandlung spür- und hörbar. Der „Switch“ kann aber auch durch die Veränderung des Loslassens (Körper wird schwer, liegt tiefer auf dem Futon) festgestellt werden.

Im nächsten Teil widmen wir uns der Ausrichtung im Shiatsu, die durch die östliche Sichtweise, der drei erwähnten Energiequellen, geprägt ist.

4.1.1. Vorgeburtliche Energiequelle

Das ist die Energie, die wir mit ins Leben bringen. In der westlichen Himmelsphäre sehen wir das als unser genetisches Erbe. Ausserdem bringen wir einen unbewussten Teil mit, der mehr in unseren später entwickelten Verhaltensmustern Ausdruck findet. Die vorgeburtliche Energiequelle formt unsere physische und psychische Grundkonstitution. Desweiteren hat diese Quelle Auswirkungen auf unsere Begabungen, Kräfte und Ausdauer. Der Inhalt dieser vorgeburtlichen Essenz kann als menschlicher "Bauplan" betrachtet werden.

In der Literatur der chinesischen Medizin ist man sich uneins, ob die vorgeburtliche Energie aufgefüllt werden kann oder ob sie einfach mit dem Alter geringer wird. Ich vertrete die Meinung, dass diese Quelle, die wir ja auch bei der Geburt unserer Kinder weitergeben, in ihrer Essenz, durch eine gesunde Lebensweise beeinflusst werden kann.

4.1.2. Atmung

„Atem ist direkte Teilhabe an der nährenden Kraft des Lebens.“

Mark Whitwell

In der östlichen Sichtweise wird festgehalten, dass die Niere einatmet und die Lunge ausatmet. Die Niere ist der Ort, in der die vorgeburtliche Energie gespeichert ist. Wird ungenügend und nur oberflächlich geatmet, kann die Energiequelle der Atmung nicht richtig genutzt und versorgt werden und greift somit die gespeicherte Essenz der Niere an, was wiederum Auswirkungen auf unsere Grundkonstitution haben kann.

Entscheidend ist, dass wir eine möglichst tiefe Atmung bis ins Becken vollziehen. So kann der Kreislauf zwischen Lunge und Niere fließen, und die Atmung kann als Kraftquelle genutzt werden. Wenn wir tief atmen verfügen wir auch über eine gewisse Grundgelassenheit, was wiederum Ausdruck in unserer Körperspannung findet. Auf physischer wie auf psychischer Ebene ist die Spannung und Entspannung zur gleichen Zeit, Grundlage für die Zentrierung.

Wenn wir uns dessen Bewusst werden, können wir aussergewöhnliche Leistungen erbringen.

„Wer seine Mitte nicht verliert, ist unüberwindlich.“ Lao Tse

Der Schlaf ist Teil der Atmung und wie wir wissen eine unserer besten Energiequellen. In der Nacht, wenn wir schlafen kann sich der Körper ausgleichen und die vielen Zellen ihre Arbeit tun, so dass wir wieder gestärkt und vital in den Tag starten können.

Die Atmung in der Nacht geschieht wohl einfach und verdeutlicht, dass wir am Tag nicht tief atmen müssen, sondern uns das Atmen bei Tag einfach erlauben sollten. In der Praxis und in meiner Erfahrung als Kung Fu Lehrer habe ich beobachtet, dass wir uns bei der Atmung zurückhalten.

Atmung ist Leben. Einatmen, die Stille dazwischen und Ausatmen ist ein Wunder.

Die Stille dazwischen ist die Atempause. Diese Pause bedeutet aber nicht Stillstand, sondern ist die eigentliche Kraftquelle. Diese Stille ist Gewahrsein, wir sind Stille. Im Gewahrsein unser Wesen kommt die Unendlichkeit unseres Sein zum Ausdruck.

Die medizinische Sichtweise der Atmung ist wie folgt dargestellt. Wenn ATP („Energiewährung“) gebildet wird verbrauchen und benötigen die Zellen ständig Sauerstoff (O_2). Gleichzeitig wird bei dieser Stoffwechselreaktion Kohlendioxid (CO_2) freigesetzt. Zuviel Kohlendioxid führt zu einer Übersäuerung und kann gefährlich werden. Deshalb muss das Gas schnell eliminiert werden. Das Herz-Kreislauf-System und der Atemtrakt arbeiten bei der Sauerstoff-Bereitstellung und Kohlendioxid-Elimination zusammen.

Inspiration (Einatmung) und Expiration (Ausatmung)

Bei der Inspiration dehnt sich die Lunge aus, der intrathoracale Raum wird grösser. Der wichtigste Inspirationsmuskel ist das Zwerchfell, der den Thoraxraum (Brustkorb) nach unten abschliesst. Der Alveolardruck sinkt im Vergleich zum Druck in der Atmosphäre. Die Expiration beginnt. Das Zwerchfell entspannt sich. Die Lunge zieht sich zusammen und der intrathoracale Raum wird kleiner. Der Alveolardruck steigt. Zwerchfell und die äussere Intercostalmuskulatur kontrahieren. Die Ruheatmung ist eingeleitet.

Dieser Vorgang ist kein aktiver Vorgang. Inspiration und Expiration geschieht auf Grund des Druckgefüges zwischen der Atmosphäre und des Intercostalraum. Nur die forcierte Inspiration und Expiration, wie beispielsweise bei einer körperlichen Anstrengung, wird als aktiver Prozess bezeichnet.

4.1.3. Nahrung

Diese Energie erhalten wir aus unserer geistigen wie physischen Nahrung/-Ernährung. Dass heisst, wir benötigen nicht nur hochwertige Lebensmittel für eine bestmögliche Leistung und Regeneration, sondern auch das Umfeld ist von entscheidender Bedeutung. Wenn wir Nahrung in einem gestressten Umfeld zu uns nehmen ist das für uns nicht förderlich. Es sollte darauf geachtet werden, die Nahrung in Ruhe und ohne Ablenkung einzunehmen. Allerdings kann Essen zusammen mit unseren Liebsten ein wahrer Stimmungsheber sein.

Im Osten sprechen wir von der Mitte wenn es um Nahrung geht. Das würde die Organe Milz und Magen betreffen.

In der traditionell chinesischen Medizin (TCM) gibt es das Modell der drei Kammern. In der unteren Kammer ist das Feuer, welches durch die Nierenenergie angeheizt wird. In der mittleren Kammer sorgen die Milz und der Magen für die Verdauung. In der obersten Kammer wird die Lunge durch die verdampfte Nahrung befeuchtet. Durch die gestärkte Lunge wird die Niere unterstützt und der Kreislauf geschlossen.

Üblicherweise wird im Westen zum Frühstück oft kalt und süß gegessen, was das Feuer in der Niere schon schwächt. Das heisst, dass wir mehr Energie für die Verdauung benötigen und somit müde werden. Das Süsse kompensieren wir dann meistens durch einen weiteren Zuckerkick zwischen Frühstück und Mittagessen. Hier sollte ein warmes Frühstück vorgezogen werden. Ob das süß, salzig, sauer oder scharf ist muss individuell angepasst werden, da jeder Mensch einzigartig ist und somit auch seine Nahrungsaufnahme. Empfehlungen können nur Richtlinien sein und nicht die Wahrheit. Wir sollten auch berücksichtigen, dass wir in unterschiedlichen Phasen unseres Leben verschiedene Nahrung benötigen. Zum Mittagessen könnten wir, wenn wir mögen, ein wenig Fleisch oder Fisch, viel Gemüse, Kräuter und Gewürze abgerundet mit einer Handvoll Kohlehydrate zu uns nehmen.

Zum Abendessen empfiehlt es sich etwas leichtes, wie gedämpftes Gemüse mit Brühe oder sogar auf die Nahrung zu verzichten. Wir sollten immer auf unsere Bedürfnisse hören und nachspüren, ob wir Nahrung wirklich benötigen. In dieser Zeit des Überflusses spüren wir oft nicht mehr, dass wir die Nahrung weglassen könnten, obwohl wir uns dann vielleicht viel vitaler und stärker fühlen würden.

An dieser Stelle muss das Fasten, der Verzicht auf jegliche feste Nahrung, erwähnt sein. Fasten dient der Regeneration, so kann unser Körper Heilungsprozesse ausführen, für die er sonst nicht den nötigen Raum hätte.

Für Spitzensportler gibt es bisher keine Studien oder ähnliches. Ich kann mir gut vorstellen, dass bei Verletzungen Fasten sehr Wirksam sein kann, hingegen nach einem Wettkampf die Speicher aufgefüllt werden sollten und auf Fasten verzichtet werden sollte.

Die medizinische Sichtweise der Nahrungsaufnahme ist wie folgt dargestellt. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, enthält zahlreiche Nährstoffe, die zum Aufbau neuer Körpergewebe und zur Reparatur beschädigter Gewebe benötigt werden. Nahrung ist auch deshalb lebenswichtig, weil sie unsere einzige Quelle chemischer Energie darstellt. Da die Nahrung zumeist aus zu grossen Molekülen besteht, muss die Nahrung in kleine Moleküle zerlegt werden, damit sie in die Zellen gelangen können. Diesen Vorgang nennt man Verdauung bzw. Nahrungsaufnahme.

4.2. Vorgehen

Spitzensportler im Alter von 18 bis 51 Jahren, aus den Bereichen Laufen, Biathlon, Schwimmen, Triathlon, Parcour und Wushu erhalten 5 bis 10 Behandlungen über einen Zeitraum von 3 Monaten oder Kürzer. Da alle Teilnehmenden dieser Studie unterschiedliche Zeitfenster haben, sind 10 Behandlungen wahrscheinlich nicht immer möglich. Mittels meines Fragebogens, Gesprächen, Anleitung diverser Atem- und Zentrierübungen und der Wirkung von Shiatsu sollen in dieser Studie Tendenzen und Richtungsweisen sichtbar gemacht werden

4.2.1. Behandlungen

In den Behandlungen geht es in erster Line darum die Regeneration zu fördern. Beim Shiatsu geschieht das dadurch, dass das ANS (autonomes Nervensystem) vom Sympaticus auf den Parasympaticus wechselt. Hier geschieht der sogenannte "Switch". Durch diesen "Switch" kann der Klient in tiefe Entspannung sinken. Durch die Tiefenentspannung können wir uns emotional und körperlich ausgleichen. Umso tiefer wir entspannen umso mehr sollten wir Kräfte sammeln und leistungsfähiger werden. Die Sportler erhalten durch Shiatsu eine Auszeit und/oder bewussten Raum und Zeit für sich und ihre Regeneration. Unmittelbar vor dem Wettkampf wird nur mittels einer Harabehandlung gearbeitet. Das Hara beim Shiatsu ist begrenzt vom Becken bis zu den Rippenbögen. Alles innerhalb dieser Begrenzung stellt den Harabereich dar. Diese Zone ist eine sehr direkte und sensible Befundzone. Im östlichen Verständnis für Energie ist das Hara auch ein Chakra (Energiezentrum), welches der Sitz unserer Kraft ist.

Während der Harabehandlung werden die Probanden dazu angeregt nach Vorgabe mitzuatmen, da so eine tiefere und stärkere Wirkung der Behandlung erzielt werden kann. Nach einer regulären Shiatsubehandlung werden bei Bedarf verschiedene Atemtechniken eingeübt oder angeleitet. Das dient dazu Leistungsfähiger zu werden und in mentalen Situationen in den sich die Sportler blockiert fühlen, Werkzeuge zu besitzen um sich zu entspannen und sich wieder zu fokussieren. Im Weiteren wird vor oder nach den Behandlungen nachgefragt wie momentan die Nahrungsaufnahme konkret aussieht. Vielleicht kann meine Sichtweise der östliche Ernährungslehre nach den fünf Elementen eine Hilfestellung sei. Dadurch können eventuell Fehler die die Leistungsfähigkeit und Regeneration beeinträchtigen können, korrigiert werden.

Alles was sich während, vor und nach den Behandlungen ereignete floss in die Auswertung meiner Interviewfragen mit ein.

4.2.2. Interview

Die Interviewfragen wurden vor und nach der Behandlungsreihe besprochen. Ich wollte mittels Skalierung feststellen, ob es nach der Behandlungsreihe einen Unterschied ergibt. Fragen, die nicht durch die Skalierung festgestellt wurden, spiegeln alleine die Momentaufnahme der Sportler wieder und gebenn darüber Auskunft wie sie leben.

- Was tust du für deine Regeneration?

- Wie wichtig ist dir Regeneration?
- Wie hat dich Shiatsu unterstützt?
- Hatte Shiatsu Auswirkungen auf deine Trainings/Wettkampfzeiten und/oder allgemeine Leistung?
- Wieviele Stunden schläfst du?
- Hatte Shiatsu Auswirkungen auf deinen Schlaf?
- Wie ernährst du dich während der Wettkampf- und Regenerationsphase?
- Hast du ein Ritual vor dem Training/Wettkampf?

Im nächsten Teil werden die Teilnehmenden vorgestellt und wir erhalten einen Einblick über ihr Pensum. Die Teilnehmenden haben ein hohes Pensum insgesamt, und darum sind sie sehr sensibel gegenüber Veränderungen in ihrem Tagesablauf. Das heisst, durch die Shiatsubehandlungen kann sehr wahrscheinlich ein Regenerationseffekt auftreten.

4.2.3. Vorstellung der Teilnehmenden

Um den Befragten den nötigen Persönlichkeitsschutz zu gewährleisten, werden die Namen an dieser Stelle abgeändert und in der Folge anonymisiert verwendet.

John	<p>24 Jahre alt</p> <p>Schwimmer, trainiert 9 x 2.5 Stunden pro Woche.</p> <p>Eine Einheit setzt sich zusammen aus 1.75 Stunden schwimmen und 0.75 Stunden Stabilisations und Krafttraining. Im Schnitt ist alle 2 Monate ein Wettkampf und einmal im Jahr Schweizermeisterschaft. John ist der schnellste Schwimmer auf 50m in der Schweiz, baut danach aber ab und kann das Niveau nicht halten. Sein Wunsch ist es in Zukunft das Niveau auf der ganzen Strecke zu halten. Er lebt bei den Eltern und arbeitet neben dem Schwimmen 50%.</p>
Sandy	<p>18 Jahre alt</p> <p>Schwimmerin, trainiert 9 x 2.5 Stunden pro Woche.</p> <p>Die Gestaltung der Trainings und Wettkampfeinheit ist dieselbe wie bei John. Sandy zählt zu den schnellsten Rückenschwimmern der Schweiz. Sie lebt bei den Eltern und besucht die KV-Schule.</p>
Naomi	<p>18 Jahre alt</p> <p>Schwimmerin, trainiert und absolviert Wettkämpfe wie John und Sandy. Naomi schwimmt auf der Langstrecke und hätte Potential für die Weltspitze. Sie lebt bei ihren Eltern und besucht die KV-Schule.</p>

Lilly	<p>27 Jahre alt</p> <p>Läuferin, trainiert ca.10 bis 15 Stunden pro Woche.</p> <p>Das Training setzt sich aus Laufen, Aquajogging, Kordinations und Stabilisationstraining sowie Krafttraining zusammen. Üblicherweise läuft sie im Wettkampf auf einer Distanz von 10km. Sie gehört zu den 25 schnellsten Frauen der Schweiz. Neben dem Laufen arbeitet Lilly 60%.</p>
David	<p>42 Jahre alt</p> <p>Triathlet, trainiert ca. 8 bis 15 Stunden pro Woche, je nach Ziel.</p> <p>David ist mit voller Leidenschaft Triathlet. Er lebt mit seiner Frau und seinem Sohn zusammen. Arbeitet zu 100%.</p>
Josh	<p>51 Jahre alt</p> <p>Biathlet, trainiert ca. 8 bis 12 Stunden pro Woche.</p> <p>Im Jahr bestreitet Josh 2 bis 4 Wettkämpfe. Er lebt mit seiner Frau und seiner Tochter zusammen. Nebenbei arbeitet er als Sportcoach und ist Angestellter in einer Softwarefirma. Im Nebenamt ist er Präsident einer Vereinigung von Sportcoaches.</p>
Diana	<p>35 Jahre alt</p> <p>Duathletin, trainiert auf dem Velo 50 bis 80km und läuft 8 bis 15km pro Einheit.</p> <p>Diana trainiert 6 x pro Woche und macht zusätzlich 2 Stunden Stabilisationstraining. Sie lebt mit ihrem Partner zusammen und arbeitet als Lehrerin.</p>
Doyle	<p>52 Jahre alt</p> <p>Läufer, trainiert 12 bis 15 Stunden pro Woche.</p> <p>Doyle trainiert Triathlon mit dem Schwergewicht Laufen. 4 Mal im Jahr nimmt Doyle an einem Marathon teil. Er arbeitet als Mentalcoach und coacht im Bereich Laufen diverse Einzelsportler. Doyle lebt mit seiner Frau und seiner Tochter zusammen.</p>

Curtis	<p>23 Jahre alt</p> <p>trainiert Parcour und Wushu.</p> <p>Beim Parcour geht es darum möglichst schnell, elegant und trickreich von A nach B zu kommen. Das heisst, ob ein Haus, ein Abgrund oder eine Mauer dazwischen kommt, spielt keine Rolle. Wushu ist die chinesische Form sich mit oder ohne eiere Waffe auszudrücken. Die Körperübungen und Formen können mit dem Bodenturnen verglichen werden. Curtis lebt bei seinen Eltern und studiert Gesundheitswissenschaften / Technologie und macht den Master in Bewegungswissenschaften.</p>
--------	---

4.3. Ergebnisse

Was tust du für deine Regeneration?

Bei den Teilnehmenden fiel auf, dass wirklich alle etwas für ihre Regeneration unternehmen. Die Angaben waren sehr unterschiedlich. Die meist genannten waren: Massagen, genügend Schlaf, Eisbäder, Essen und Sauna. Das zeigt auf, dass Spitzensportler*innen ein gesundes Bewusstsein für ihre Regeneration entwickelt haben. Ihnen ist klar, dass die Balance zwischen Leistung und Regeneration hergestellt sein sollte. Auch in der Weltspitze jeglicher Sportarten werden immer wieder die oben aufgezählten Regenerationsmöglichkeiten genannt.

Wie wichtig ist dir Regeneration?

Die Bewertung ist wie folgt:

1 nicht wichtig, 10 sehr wichtig.

- Der Durchschnittswert der Teilnehmenden liegt insgesamt bei 8 Bewertungspunkten.
- 3 der Teilnehmenden gaben an, dass sich die Bedeutung für Regeneration durch die Shiatsubehandlungen gesteigert hat.

Das zeigt uns, dass Spitzensportler*innen nicht nur etwas für ihre Regeneration unternehmen, sondern dass ihnen das auch sehr wichtig ist. Dabei ist es naheliegend, dass Ihnen ein schnelle Kräfte aufbauende Regeneration am Herzen liegt. Auch in der Weltspitze ist unlängst bekannt, dass durch eine gute Regeneration das Niveau und Verbesserungspotential gehalten oder gesteigert werden kann. Nach einer Fussballsaison an die noch eine Weltmeisterschaft anschliesst wird sichtbar, dass viele Fussballer nicht mehr ganz oder nur teilweise ihr sonstiges Niveau erreichen. Da genau dieser Event zu einer Dysbalance zwischen Anspannung und Erholung führt.

Wie hat dich Shiatsu unterstützt?

Die Bewertung ist wie folgt:

1 keine Unterstützung, 10 tief erholsam, sehr unterstützend.

- Der Durchschnittswert der Teilnehmenden liegt insgesamt bei 8 Bewertungspunkten.
- Durchgehend alle Teilnehmenden gaben an, dass Shiatsu eine enorme Qualität der Erholung/Regeneration bietet. Auffällig war auch die Aussage, dass sich viele sehr ruhig/still und tiefenentspannt fühlten.
- Im folgenden Teil wurden die teilnehmendenspezifischen Veränderungen festgehalten. Die Vorkommnisse/Veränderungen fielen sehr unterschiedlich aus und gibt uns einen kleinen Einblick in die möglichen Auswirkungen durch Shiatsu.
- Bei John konnte die Schwimmlage mittels Atemtechnik verbessert werden. Durch die verbesserte Schwimmlage, stellte John fest, dass er mehr Kraft/Energie zur Verfügung hat. John hat Freude an der Veränderung. Die Veränderung muss noch in weiteren Trainingseinheiten vertieft und gefestigt werden um ganz integriert zu sein, um diese Art des Schwimmens im Wettkampf abzurufen.
- Bei Sandy verbesserte sich die Schwimmlage. In der Rückenlage lag Sandy wie ein „Nussgipfel“ im Wasser und hatte ein Knick in der Hüfte und somit ein Beinüberschlag der mit der Zeit schmerzte. Während der Behandlungsreihe verschwand der Knick und Sandy hatte eine gerade Lage im Wasser. Die Schmerzen sind auch nicht mehr aufgetreten. Sandy empfand ihre Regeneration als besser und schneller mit Shiatsu.
- Für Naomi war toll, dass sie so schnell „runter fahren“ konnte.
- Bei Lilly fiel auf, dass sich ihr Wärmehaushalt verändert hat und sie nicht mehr so schnell friert.
- David hat angegeben, dass sich seine Konzentration generell und Ausdauer im Training/Wettkampf verbessert hat.
- Bei Josh war der „Switch“ sehr ausgeprägt. Er fühlte sich jeweils den ganzen Tag, nach einer Shiatsubehandlung am Morgen, wie in einer anderen Welt. Danach fühlte er sich voller „Power“ und Tatendrang.

- Für Diana war Shiatsu sehr entspannend und erholsam.
- Doyles Fussprobleme sind verschwunden. Er war beeinträchtigt beim Auftreten und hatte jeweils Schmerzen. Er empfand Shiatsu so, dass er „sehr tief runter fahren konnte“.
- Curtis empfand keine langanhaltende Wirkung über einen Behandlungstag hinaus, aber er empfand den Tag als er Shiatsu erhielt, als einen kompletten Regenerationstag.

Der Gesamtdurchschnitt von 8 Bewertungspunkten hat mich schon ein wenig überrascht, das zeigt aber, dass die Teilnehmenden Shiatsu als eine Quelle der Regeneration empfanden. Das spiegelt sich wieder in den Aussagen, die mehrfach genannt wurden, dass eine Shiatsubehandlung die Teilnehmenden „tief runter fahren“ liess. Folglich wurde der Parasympathicus stark angeregt. Teilnehmerspezifische Veränderungen empfinde ich als wunderbare Nebeneffekte, da eigentlich nur die Wirkung von Shiatsu auf die Regeneration festgestellt werden sollte.

Hatte Shiatsu Auswirkungen auf deine Trainings/Wettkampfzeiten und/oder allgemeine Leistung?

Die Bewertung ist wie folgt:

Es wurde nur mit Ja oder Nein beantwortet und die Teilnehmerspezifischen Veränderungen festgehalten.

- Ja, bei 4 von 9 Teilnehmenden.
- John hatte durch die verbesserte Wasserlage mehr Energiereserven zur Verfügung, was die allgemeine Leistung erhöht hat.
- Davids Konzentration und Ausdauer steigerte sich und erhöhte die allgemeine Leistung.
- Diana fühlte sich für einen Wettkampf mental besser in der Lage ihre Leistung abzurufen. Ausserdem verkürzte sich die Regenerationszeit, sie konnte von bisher 2 Regenerationstagen/Trainingsfrei pro Woche auf einen Tag verkürzen und so eher wieder ins Training einsteigen.
- Josh fühlte sich entspannter und hatte mehr „Power“ zur Verfügung, welche die allgemeine Leistung steigerte.

Leider konnten die Teilnehmenden nicht immer in einer Wettkampfphase begleitet werden. Es war aber toll zu sehen, dass es bei 4 Teilnehmenden die Regenerationszeit verkürzt oder die allgemeine Leistung gesteigert hat. Die Sportler*innen brauchten nach harten Vorbereitungen immer länger um sich wieder zu regenerieren. Durch Shiatsu

konnte die Regenerationszeit verkürzt werden und die Teilnehmenden konnten sich schneller für den Wettkampf bereit machen.

Wieviel Stunden schläfst du?

Mit dieser Frage soll überprüft werden wie viele Stunden die Teilnehmenden im Durchschnitt schlafen. Jeder Mensch benötigt unterschiedlich viele Stunden Schlaf, jedoch ist interessant zu wissen wie viele Stunden Leistungssportler etwa benötigen?

- Der Durchschnitt aller Teilnehmenden liegt bei 7.5 Stunden Schlaf.

Ich empfinde 7.5 Stunden Schlaf als ein Zeichen für ein gesundes Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, da diese Stundenzahl dem gängigen Durchschnitt von Erwachsenen und Älteren entspricht. Den Teilnehmenden ist bewusst, dass sie nur Leistung erbringen können, wenn sie genügend schlafen.

Hatte Shiatsu Auswirkungen auf deinen Schlaf?

Es wurde nur mit Ja oder Nein beantwortet und die Teilnehmendenpezifischen Veränderungen festgehalten.

- Ja, bei 7 von 9 Teilnehmenden.
- John schlief schneller ein und schlief besser durch. Normal wachte John drei Mal pro Nacht auf, mit Shiatsu nur noch einmal pro Nacht.
- Naomi schlief an den Behandlungstagen schneller ein.
- Lilly schlief schneller ein.
- David schlief tiefer und schneller ein.
- Josh schlief tiefer und fühlte sich nach dem Schlafen energievoller.
- Curtis schlief schneller ein.
- Diana schlief schneller ein.

Die Ergebnisse spiegeln das Empfinden der Teilnehmenden wieder. Die Schlafgewohnheiten und -eigenheiten wurden nicht vermessen. Da Shiatsu den Parasympathicus anregt, kann evtl. angenommen werden, dass das System der Teilnehmenden durch Shiatsu geübter darin ist, vom Sympathicus zum Parasympathicus zu wechseln und es somit dazu geführt hat, dass die Teilnehmenden festgestellt haben, dass sie schneller einschliefen.

Wie ernährst du dich während der Wettkampf- und Regenerationsphase ?

- Vor dem Wettkampf, ist für viele der Teilnehmenden wichtig, genügend Kohlenhydrate und Gemüse zu sich zu nehmen.
- In der Phase nach einem Wettkampf oder anspruchsvollerem Training, ist es den Teilnehmenden wichtig, genügend Proteine zu sich zu nehmen.

Für Wettkämpfer ist es wichtig, dass der Glycogenspeicher gefüllt ist. Wieviel ist abhängig davon wie anspruchsvoll der Wettkampf wird. Im Fachjargon spricht man von

“Carboloading“. Somit sollte der Wettkämpfer*innen optimal genährt und vorbereitet sein. Das Carboloading kann bis auf einen Tag vor dem Wettkampf verkürzt werden, an dem aber keine oder nur eine ganz leichte Trainingseinheit ausgeführt wird. Es kann auch sein, dass Wettkämpfer bis zu drei Tage vor dem Wettkampf mit dem Carboloading beginnen. Das wiederum ist abhängig von der Sportart.

In der Regenerationsphase sollte genügend Proteine eingenommen werden. Unmittelbar nach dem Wettkampf (wie auch während des Wettkampfes) ist es auch wichtig genügend Flüssigkeit (in Form von Wasser) zu sich zu nehmen.

Neben genügend Proteine ist auch auf eine ausreichende Mineralstoffzufuhr zu achten. Weiter kann mit Kohlenhydraten ergänzt werden. Individuelle Eigenheiten in der Ernährung vor und nach dem Wettkampf sind zu beachten, da vielleicht gängige Ernährungsformen nicht für jeden geeignet sind. Sportler sollten hier das „Bauchgefühl“ und Erfahrungswerte zu gleich grossen Teilen in ihre Ernährung einfließen lassen.

Hast du ein Ritual vor dem Training/Wettkampf?

- 8 von 9 Teilnehmenden haben eine Art Ritual, das auch als, oder mentale Vorbereitung betrachtet werden kann.

Die Rituale oder die mentale Vorbereitung sind sehr unterschiedlich. Ein mentales Bild oder einen mentalen Film zu fokussieren wurde öfters von den Teilnehmenden genannt. Musik hören, das gleiche Einwärmen vor einem Wettkampf, oder eine Berührungs- und Atemtechnik waren die anderen Teilnehmendenpezifischen Rituale.

Mentale Vorbereitung kann uns unterstützen das Training oder den Wettkampf innerlich zu fokussieren. Kräfte zu bündeln und Ablenkungen jeglicher Art auszublenden um optimal Zentriert starten zu können.

5. Schlussteil

5.1. Reflektion der Fragestellung und der Ergebnisse

Mit der Auswertung des Interviews habe ich festgestellt, dass ich die Ergebnisse nie so erwartet hätte. Vor dieser Studie habe ich erwartet, dass wahrscheinlich die Hälfte der Teilnehmenden, Shiatsu als neue Regenerationsquelle kennen lernt. Die Erwartungen wurden weit übertroffen. Unterstützt Shiatsu die Regeneration? Diese Frage wurde von den Teilnehmenden mit einer Durchschnittsbewertung mit 8 von 10 möglichen Bewertungspunkten beantwortet. Unterstützt Shiatsu die Leistungsfähigkeit? Diese Frage wurde mit unterschiedlichen und sehr interessanten Ergebnissen beantwortet.

Diese basieren auf dem Empfinden der Teilnehmenden und wurde mittels Skalierung festgestellt. Die Ergebnisse zeigen, dass Shiatsu die Regeneration hervorragend unterstützt. Die Leistungsfähigkeit kann durch Shiatsu ebenso unterstützt werden, bedürfte aber aus meiner Sicht, eine umfangreichere und längere Begleitung. Die Bedeutung der Regeneration durch Shiatsu hat sich nicht signifikant gesteigert, den Teilnehmenden war eine gute Regeneration bereits vor Shiatsu von Bedeutung.

5.2. Reflexion zur Vorgehensweise der theoretischen und praktischen Arbeit

Das der theoretische Hintergrund der östlichen Sichtweise und der der westlichen Medizin, deckungsgleiche Aussagen und Hinweise zum Vorgang der Wirkung von Shiatsu liefert, war mir vor dieser Studie nicht bewusst. Die Art und Weise wie ich mit dieser Studie umgegangen bin würde ich genau so wiederholen. Allerdings flossen erst während des Schreibens dieser Studie die Teile des theoretischen Hintergrundes der westlichen Medizin, mit der ich die Wirksamkeit von Shiatsu untermauern wollte, mitein. Die Behandlungen und nötigen Schritte auszuführen um die Teilnehmenden dieser Studie zu finden empfand ich als bereichernd und spannend.

5.3. Zukünftige Chancen in der Praxis

Diese Studie empfand ich für meine zukünftige Arbeit als Shiatsu-therapeut richtungsweisend. Ich möchte vermehrt Sportler*innen begleiten und unterstützen. Zentrier- und Atmungstechniken kombiniert mit Shiatsu und der Akzeptanz unserer Muster und Tendenzen ist für mich der Inhalt einer ganzheitlichen Unterstützung von Menschen.

5.4. Herzlichen Dank

Ich danke den Teilnehmenden dieser Studie und allen die mich tatkräftig von Herzen unterstützt haben.

6. Literaturverzeichnis

6.1. Die zum Bearbeiten vorgesehene Literatur

6.1.1. Bücher

- Die fünf Wandlungsphasen, Klaus-Dieter Platsch, 1. Auflage 2005, Elsevier GmbH
- Shiatsu, Carola Beresford-Cooke, 3. Auflage 2013, Elsevier GmbH
- Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu, Dr. Shitsuto Masunaga / Dr. Wataru Ohashi, Neuausgabe 2010, O.W.Barth Verlag
- Anatomie und Physiologie, Gerard J. Tortora, Bryan H. Derrickson, 11. Auflage 2008, WILEY-VCH Verlag

6.1.2. Skripts

- Skripts der Stufen 1-6, Diverse Verfasser, Tao Chi Schule